

## ■ 実践報告

# オリジナル実習「選ぶ」を中心とした ワークショップに関する実践報告と考察

楠 本 和 彦

(南山大学人文学部心理人間学科)

堀 越 洋 一

(堀ノ内病院地域医療センター在宅診療科)

## 要 旨

本論は、オリジナル実習「選ぶ」について、企画・準備段階と実施について報告するとともに、それらに検討を加えることを目的とした。その目的を達成するために、企画・準備段階に関して、オリジナル実習「選ぶ」の創案過程、ワークショップ全体の企画・立案過程を記述した。実施段階で、ファシリテーション上、考慮したことについて、実習「選ぶ」と他のプログラムとの関連、実習「選ぶ」に関してファシリテーターが考慮した点の2観点から記述・考察した。

## キーワード

選択をテーマとしたオリジナル実習の創案過程、実習のワークショップ全体構造との関連

## 1. はじめに

筆者らは、2018年8月に北海道ヒューマンインターアクション・ラボラトリー研究会（以後、北海道HIL）が主催する「第3回北海道HIL 1日ワークショップ」をファシリテーターとして、企画・立案、準備し、実施した。当ワークショップで中心となる実習として、オリジナル実習「選ぶ」を創案し、企画・準備段階において共同で検討し、当ワークショップで実施した。

本論は、オリジナル実習「選ぶ」について、企画・準備段階と実施について報告するとともに、それらに検討を加えることを目的とする。その検討のために、「第3回北海道HIL 1日ワークショップ」の全体構造や他の実習についても、必要に応じて言及する。

## 2. 企画・準備段階

### 1) 「第3回北海道HIL 1日ワークショップ」の開催決定・企画の開始

北海道HILのスタッフは、適宜、「第3回北海道HIL 1日ワークショップ」の開催条件やスタッフの役割等について、電子メールで協議していた。ファシリテーターは、筆者らが務めることになった。ワークショップ実施予定日の約1ヶ月前の時点で、参加者は6名であった。その時点で、北海道HILのスタッフが協議し、開催することを最終決定した。その決定を受けて、ワークショップのねらい・全体構造・実習の選定等について、筆者の一人（楠本）が原案を作成することになった。

### 2) ワークショップ・プログラムの企画の開始

#### (1) オリジナル実習「選ぶ」の創案

筆者は、参加申込時に開催者に連絡のあった参加者の年齢やワークショップの参加経験、所属等の属性と、過去の2回の実施を踏まえて、このようなワークショップに関する参加者のニーズや関心を推測することを、原案作成の第一歩とした。第1回と第2回のワークショップを比較した場合、第2回の方が、参加者にとって、意義深く、満足度も高いと伺えたことを筆者は想起した。「第2回北海道HIL 1日ワークショップ」のねらいの一つは、「体験を通して、自己理解、他者理解、相互理解を深める」であり、中心的な実習は、「閉ざされた村」（楠本・丹羽，2008）の変形バージョンであった。第2回の経験から、筆者には、参加者のニーズは「グループ・プロセス」よりも「個人の気づき」にあるように思われた。また、当ワークショップの参加者の主な年齢層は50歳代であった。参加者の年齢にマッチした「個人の気づき」に焦点を合わせた実習が適していると考えた。しかし、筆者は、自分が知っている既存の実習の中から、これらの条件にマッチした実習を見出すことができなかった。そこで、オリジナル実習を創案することにした。

参加者が自分の現在を見つめ、将来にも目を向けることができる実習が適しているように、筆者には思われた。50歳代は、定年などの人生の大きな区切りを目の前にしていると同時に、日本人の平均年齢を考えると、人生の大きな区切りの後にもまだまだ長い年月を生きていく年齢層であるように感じられた。「選択」という言葉が思い浮かんだ。今までにも多くの選択を行い、人生を歩んできた人々が、これから先も様々な選択を行い、生きていくイメージが浮かんだ。過去－現在－未来に亘る選択に焦点を合わせた実習が今回のワークショップにはふさわしいように思われた。

「選択」という行為は、どの年代においても、日々行われている。そのため、「選択」を主題にすれば、どの年代の参加者にとっても、それぞれに意味のある実習となると考えた。人生は、日々の様々な「選択」の上に成り立っている。人生は「選択」の積み重ねによって、形作られていく。「選択」を通して、自分

をふりかえる実習を考案しようと考えた。

「選択」には、軽重がある。生きる上で、人生の中で、大きな影響・意味をもつ「選択」もあれば、「今日は何を昼ごはんに食べようか」という比較的軽い「選択」もある。しかし、軽い「選択」が、我々が生きる上で、軽視すべき「選択」であるとは言えない。なぜなら、「選択」には、多様な要素が関連する。例えば、「今日は何を昼ごはんに食べようか」という選択には、体調を巡る感覚や、気温などの環境、昨日は和食を食べたから、今日は別のジャンルにしようというような過去との関連、一人で食べるのか、誰かと一緒に食べるのか、その相手は誰かという状況や相手との関係性など様々な要素が関連している可能性がある。「選択」の人生における軽重や「選択」に絡む諸要素などを考慮して、実習を構成することが肝要であると考えた。

実習の流れとして、軽い「選択」から徐々に重い「選択」へと自然に移行していくことが重要だと考えた。同時に、「選択」に関連する諸要素が包含される多様な「選択」に、参加者が触れることができるように配置することも必要であると考えた。

これらの考えを踏まえて、オリジナル実習「選ぶ」の原案を作った。

## (2) ワークショップ全体の企画・立案

ワークショップ全体のねらいと全体構造について考えた。ワークショップ全体のねらいとして、自己理解の深化が適していると考えた。ねらいと各プログラムがマッチしていること、各プログラム（実習や小講義）が有機的に関連していることが必要であるため、どのようなプログラムをどのように配置するか検討した。午前中に「ワークショップの導入」、実習「フォースト・チョイス」、メンバー・ファシリテーターが同じ会場に集まっの昼食、午後に小講義「ジョハリの窓」、実習「選ぶ」、「今日のまとめ」を行う原案を作成し、コ・ファシリテーターに電子メールで送付した。

筆者らは、原案について協議し、修正を行った。役割分担し、それぞれがどのようにファシリテートするか、検討することにした。最終版の日程表を表1と資料2に、最終版の実習「選ぶ」を資料3～4に示す。

## 3. 実施

### 1) プレ・スタッフ・ミーティング

本項では、実習「選ぶ」に関連する点を中心に、プレ・スタッフ・ミーティングについて報告する。ワークショップ前日に、筆者らはプレ・スタッフ・ミーティングを行った。必要な印刷物や物品がそろっていることを確認した。その後、プログラムの確認を行った。それまでの電子メールでのやりとりを踏まえた上で、電子メールでは限界があるお互いの思いや考えの確認・擦り合わせを行った。

日程表を用いて、ワークショップ全体のねらいや全体構造や各プログラムの関連性について、確認しあった。その後、各プログラムについて、確認していった。「ワークショップの導入」と実習「フォースト・チョイス」（担当者：楠本）について、担当者が実習のねらいや内容や進行手順等を説明し、やりとりしながら、イメージを共有していった。実習「フォースト・チョイス」は、それ自体から学ぶことがあるとともに、実習「選ぶ」の準備の側面があることも確認した。

小講義「ジョハリの窓」（担当者：堀越）は、参加者にとって実習「選ぶ」を実施する上での重要な認知的インプットとなる。ワークショップのねらいにある「体験を通して知り、自己理解を深める」という文言について、私と相手

表1 第3回北海道HIL 1日ワークショップ 日程表

第3回北海道 HIL 1日ワークショップ

～ラボラトリー方式の体験学習の実習体験～

日程表

ワークショップのねらい：

- ・ラボラトリー方式の、構成的なグループ・アプローチを体験してみる。
- ・自分が様々な選択する際にどのような要因が関連しているのかを、体験を通して知り、自己理解を深める。

11：00	<hr/> ワークショップの導入 体験から学ぶとは ワークショップのねらいの説明 個人のねらいの記入/個人のねらいのわかちあい
11：30	<hr/> 実習「フォースト・チョイス」 導入 実習の実施
13：00	<hr/> 昼食
13：50	<hr/> 小講義「ジョハリの窓」
14：10	<hr/> 実習「選ぶ」 導入 実習の実施（途中で休憩）
16：35	<hr/> 今日のまとめ 個人記入 全体でのわかちあい
17：00	<hr/>

がたがいに自己開示とフィードバックを重ねるという実践、すなわち体験を通して、実現していく、というコンセプトを伝えた上で、実習「選ぶ」では、自己開示の程度を参加者自らコントロールすることが重要となるため、小講義「ジョハリの窓」では、自己開示の程度を参加者自らコントロールすることを強調したい旨の説明が担当者からあった。

実習「選ぶ」は、オリジナル実習であるため、創案した楠本と実施する堀越が丁寧に話し合い、イメージを共有していった。実習のねらいから始め、一項目ごとに、参加者の学び・ねらいの達成に関して、その項目の意味は何か、ファシリテーション上考慮すべきこと等について話し合った。

この実習では、参加者各自がじっくりと話せることと、多様な参加者と話し合えることを共立できることが大切だと筆者らは考えた。参加者は8名であった。4名の2グループにした場合、各自が話せる時間が短いと考えた。しかし、2名では多様性に欠けると考えた。そこで、筆者らは協議し、参加者に了解を得た上で、この実習に楠本が参加者として参加することにした。

「今日のまとめ」について話し合った後、プログラム全体に関して、話し合っておくべきことがないか確認して、プレ・スタッフ・ミーティングを終了した。

実施当日、会場設営、受付の準備等を行った。

## 2) 実施

予定されていた内容、スケジュールに大きな変更なく実施された。そのため、本項では、内容やスケジュールについては割愛し、実習「選ぶ」を中心に、ファシリテーション上、考慮した点について、記述する。

### (1) 実習「選ぶ」と他のプログラムとの関連

「第3回北海道HIL 1日ワークショップ」での実施を踏まえて、実習「選ぶ」との関連において、各プログラムでの若干の工夫や考慮したことを記す。実習「フォースト・チョイス」では、通常の実施方法に追加を行った。個人が選択を行い、その選択の理由や感じなどを小グループで話し合った後、選択に反映された自分の「特徴を今後、どのようにしていきたい」かについて個人記入を行った。この項目の追加は、実習「フォースト・チョイス」のねらいの一つである「選択を通して、自分の特徴に目を向ける」を達成するためでもあり、実習「選ぶ」に向けての準備となることをファシリテーターは意図した。

小講義「ジョハリの窓」に関して、ファシリテーターが考慮した点について記す。実習「選ぶ」では、自分の選択やその由来する価値観を言葉にすること、それを他者に話してみることによって自分が大切にしているもの、大切にしたいものを一層明確化することを意図している。その準備となるよう、小講義「ジョハリの窓」で、以下の点を強調した。

自己開示の程度は自分の状態を意識しながら調整していく、すなわち、ちょっ

と頑張ってみる，でも，無理をしない，という点を明示的に伝えた。大切なものだからこそオープンにしづらい。しかし，勇気を持ってオープンにすることで気づきの可能性がひらかれる。一方で，無理をしないことも大切である。このように自己開示の程度を自らコントロールすることは，自分で自分を大切にする技法でもある。

## (2) 実習「選ぶ」に関してファシリテーターが考慮した点

実習「選ぶ」に関して，ファシリテーターが考慮した点について記す。個人が実際に行った「選択」の内容にとどまらず，選択する際の理由や考えも含む「過程」に意識を向けることを念頭にファシリテートしていった。特に，Part 2やPart 3では，各自にとって，重要で，デリケートな選択や選択可能性について，取り上げることになる。そのため，Part 2やPart 3の実施に向けて，個人の心理的な準備性や話し合うメンバー同士の関係性における準備性が整っていることが肝要になる，と筆者らは考えた。

Part 1，すなわち第一のステップでは，「探っている時や選んでいる時の，身体や心の感じ」に意識を向けて記述することで，選択の際に自分の中に起きていることの「実感」を探り味わい，その実感を手掛かりとして自分の特徴に気づいていく心理的な準備性の促進を期待していた。

Part 2では，まず「この半年間くらい」と期間を区切って，想起が容易な期間での「印象に残っている自分の選択」をイメージするように呼びかけた。いくつか思い浮かぶとしたら，その中でより印象深い選択一つに意識を向けてみることを促した。その上で，「考えたことは？」と自由に柔軟に選択の過程を想起しつつ，「どのようにして決めたか（自分一人で，他の人に相談して）」と選択の際の自分と他者との関わりにも目を向けることができるようにした。

個人記入後に，「可能な範囲内で」すなわち無理をしないで，自己開示の程度を意識的に調整しつつ話し合うように声をかけた。この話し合いをいったん区切って，話し合いの中で感じた「自分の特徴」を個人記入して定着した上で，もう一度，今度は「選択における自分の特徴」を話題として話し合いをした。

Part 3では，過去の様々な選択の結果としての現在の自分があること，自分のありたい生き方は刻々と経過していく現在の自分の選択と不可分であること，を全体的なイメージとして体験して欲しいと考えた。ここでの主題は2)の問い「これからの人生の中では是非とも実現したいことや，願っている生き方は？」である。この問いに想いをめぐらせるための準備という意図で，1)の問い「別の人生を送ることができるとしたら，いつ頃から？どのような選択や生き方をしたい？」を用意した。

実施後，1)の問いはこれまでの自分の生き方や選択をふりかえる機会という意味で2)を考える準備となったと語った参加者がいた。一方で，1)の問いはこれまでの選択や生き方を否定するような響きを感じられて抵抗があった

という参加者もいたことに留意したい。ファシリテーターには、一人ひとりのこれまでの生き方やあり方を否定する意図はなく、むしろそれを尊重しつつも、自分が大切にしたいことへより一層意識的に生きていく、自分なりの手掛かりを見つけて欲しいと筆者らは考えていた。

今までの生き方を踏まえつつ、新たな生き方にチャレンジをしようと考えている参加者にとっては、1)の問いは、自分の人生の過去の時点では実現しなかった選択であるが、今後、新たな生き方を模索する上で、自分が様々な可能性に開かれていることに目を向ける契機となる場合もあるだろう。

#### 4. 終わりに

本論を閉じるにあたって、実施を踏まえて一部修正した、実習「選ぶ」の実施マニュアルを資料1に示す。本実習を実施された読者からのフィードバックを期待している。なお、実習を実施する際には、南山大学人間関係センター紀要「人間関係研究」の「実習」に記載されている「実習を使用する際の留意事項」を踏まえて、実施していただきたい。

#### 引用文献

楠本和彦・丹羽牧代(2008). 実習「閉ざされた村」 人間関係研究(南山大学人間関係研究センター), 7, 141-154.



---

---

## ねらいの例

- ・ 自分や他者の様々な選択を通して、自分の選択の特徴や、選択する時に自分がどのような過程を経ているのかに気づく。

---

---

(学習者のニーズや状況に応じて、ねらいを設定する)

## グループサイズ

1 グループ 3 名～4 名。グループ数はいくつでも可。

## 所要時間

155～160 分 (各グループの参加者数によって、所要時間は変動する)

## 準備物

1. 手順書(資料 3) 各自に 1 枚
2. 記入シート (資料 4・1, 資料 4・2) 各自に 1 枚

## 会場の設定

机と椅子を使用することが望ましい。個人記入後、グループのメンバーがお互いに向き合えるように設定する。

## 手順

1. 導入 ねらいと手順の説明 手順書(資料 3) とを配布し、ねらいと実習の手順を説明する。
2. グループ핑グ 何らかの方法でグループ分けを行う。

＜手順 1～2 まで、約 10 分＞

## 3. 課題の導入と実施

記入シート(資料 4・1) を配布する。

### Part1 <10 分>

- 1) Part1 の内容を説明する。その後、メンバーは Part1 の「明日、1 日中、自由に時間を過ごせるとしたら、そのように過ごしたい?」と「それを探している時や選んでいる時の身体や心の感じは?それを選んだ理由は?」を記入する。
- 2) メンバーは小グループで、記入した内容について、話し合う。

### Part2 <40 分>

- 1) メンバーは Part2 の「この半年くらいの間に、自分が行った選択で印象に残っていることは?」と「その選択をする時に、考えたことは?どのようにして決めたか(自分一人で、他の人に相談して)」について、思いつくまま、いくつでも記す。 <10 分>



個人記入後，可能な範囲内で話し合い，聴いた感想を伝え合う。＜15 分＞

2) メンバーは，1) での「話し合いを通して気づいた自分の特徴や思いは？」について，記入する。  
＜5 分＞

3) メンバーは，2) で記したことについて，話し合う。 ＜10 分＞

休憩

### Part3 ＜75 分＞

記入シート（資料 4-2）を配布する。

1) メンバーは Part3 の「別の人生をおくることができるとしたら，いつ頃から？どのような選択や生き方をしたい？」，「その理由は？」について記入する。 ＜10 分＞

2) メンバーは「これからの人生の中で，是非とも実現したいことや，願っている生き方は？どんなことを？」，「その理由は？」について，記入する。 ＜10 分＞

個人記入後，可能な範囲内で話し合い，聴いた感想を伝え合う。 ＜25 分＞

3) メンバーは，2) での「話し合いを通して気づいた自分の特徴や思いは？」について，記入する。  
＜10 分＞

4) メンバーは，3) で記したことについて，話し合う。 ＜20 分＞

4.全体でのわちあい ＜10～15 分＞

## 第3回北海道 HIL 1日ワークショップ

## ～ラボラトリー方式の体験学習の実習体験～

## 日程表

ワークショップのねらい：

- ・ラボラトリー方式の、構成的なグループ・アプローチを体験してみる。
- ・自分が様々な選択する際にどのような要因が関連しているのかを、体験を通して知り、自己理解を深める。

11 : 00	<hr/> ワークショップの導入 体験から学ぶとは ワークショップのねらいの説明 個人のねらいの記入/個人のねらいのわかちあい
11 : 30	<hr/> 実習「フォースト・チョイス」 導入 実習の実施
13 : 00	<hr/> 昼食
13 : 50	<hr/> 小講義「ジョハリの窓」
14 : 10	<hr/> 実習「選ぶ」 導入 実習の実施（途中で休憩）
16 : 35	<hr/> 今日のまとめ 個人記入 全体でのわかちあい
17 : 00	<hr/>

\*\*\*\*\* 今日の私のねらい \*\*\*\*\*

## 実習「選ぶ」 手順書

ねらい：

- ・自分や他者の様々な選択を通して、自分の選択の特徴や、選択する時に自分がどのような過程を経ているのかに気づく。

手順：

### 1.導入

### 2.実習の実施

#### Part1

- 1) 明日、1日中、自由に時間を過ごせるとしたら、どのように過ごしたい？  
それを探している時や選んでいる時の身体や心の感じは？それを選んだ理由は？

シート記入

- 2) 話し合い

#### Part2

- 1) この半年くらいの間に、自分が行った選択で印象に残っていることは？  
その選択をする時に、考えたことは？どのようにして決めたか（自分一人で、他の人に相談して）  
について、思いつくまま、いくつでも記す。

個人記入後、可能な範囲内で話し合い、聴いた感想を伝え合う。

- 2) 話し合いを通して気づいた自分の特徴や思いは？

- 3) 話し合い

休憩

#### Part3

- 1) 別の人生をおくることができるとしたら、いつ頃から？どのような選択や生き方をしたい？  
どんなことを？その理由は？

- 2) これからの人生の中で、是非とも実現したいことや、願っている生き方は？  
どんなことを？その理由は？

個人記入後、可能な範囲内で話し合い、聴いた感想を伝え合う。

- 3) 話し合いを通して気づいた自分の特徴や思いは？

- 4) 話し合い

## 実習「選ぶ」 記入シート

### Part1

1)

どのように過ごしたい? \_\_\_\_\_

探っている時や選んでいる時の、身体や心の感じ、理由

### Part2

1) 印象に残る自分の選択

その選択をする時に、考えたことは?どのようにして決めたか

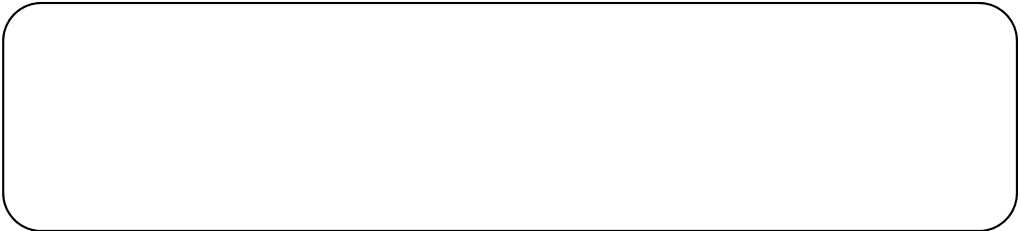
2) 話し合いを通して気づいた自分の特徴や思いは?

Part3

1) 別の人生を送ることができたら、いつ頃から、選択や生き方は？



理由



2) 実現したいこと、願っている生き方は？



理由



3) 話し合いを通して気づいた自分の特徴や思いは？

